

**BISCOITO DE ARROZ COM PASTA DE OVOS** 4 porções**INGREDIENTES**

- 1 ovo de galinha cozido (45 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão light OU cottage (15 g)
- Sal e pimenta do reino à gosto
- Cheiro verde à gosto
- 4 unidades de biscoito de arroz integral (9 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhe os ovos. Deixe esfriar e descasque. Amasse os ovos com um garfo até formar uma pastinha com pedacinhos. Misture o requeijão (ou cottage) e os temperos até ficar cremoso. Distribua a pasta por cima dos biscoitos e está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (17 g)	% DDR
ENERGIA	194 kcal	33 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	12 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	11 g	2 g	2 %
GORDURA	11 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	379 mg	64 mg	3 %